

Historic, Archive Document

**Do not assume content reflects current
scientific knowledge, policies, or practices.**

Lithuanian #4
CHOOSE YOUR FOOD WISELY.

Study These Five Food Groups.

Every food you eat may be put into one of these groups. Each group serves a special purpose in nourishing your body. You should choose some food from each group daily.

1. Vegetables and Fruit.
2. Milk, Eggs, Fish, Meat, Cheese, Beans, Peas, Peanuts.
3. Cereals — Corn Meal, Oatmeal, Rice, Bread, etc.
4. Sugar, Sirups, Jelly, Honey, etc.
5. Fats — Butter, Margarine, Cottonseed Oil, Olive Oil,

Drippings, Suet.

You can exchange one food for another in the same group. For example, oatmeal may be used instead of wheat, and eggs, or sometimes beans, instead of meat; but oatmeal can not be used instead of milk. Use both oatmeal and milk.

**YOU NEED SOME FOOD FROM EACH GROUP EVERY DAY
— DON'T SKIP ANY.**

YOU NEED THE FIVE GROUPS.

HERE ARE THE REASONS WHY

Fruits and vegetables furnish some of the material from which the body is made and keep its many parts working smoothly. They help prevent constipation which gives you headaches and makes you stupid. The kinds you choose depend upon the season, but remember that the cheaper ones are often as valuable as the more expensive.

Milk, eggs, fish, meat, peas, beans. — These help build up the growing body and renew used-up parts. That is their main business. Dried peas and beans make good dishes to use in place of meat part of the time, but don't leave out the other foods entirely. Milk is the most important. Buy at least a pint a day for every member of your family. No other food can take its place for children. Save on meat if you must, but don't skimp on milk.

Cereals. — Bread and breakfast foods. These foods act as fuel to let you do your work, much as the gasoline burning in an automobile engine makes the car go. This you can think of as their chief business. And they are usually your cheapest fuel. Besides, they give your body some building material.

Don't think that wheat bread is the only kind of cereal food. The Government asks us to save wheat to send abroad to our soldiers and the allies. Let the North try the Southern corn bread and the South the oatmeal of the North. Half the fun of cooking is in trying new things. An oatmeal pudding is delicious. See Leaflet No. 6 for the recipe.

Sugar and Sirups are fuel, too, and they give flavor to other foods. They are valuable food, but many people eat more of them than they need. Sweet fruits, of course, contain much sugar and are better for the children than candy.

Fat is fuel — Some is needed especially by hard-working people. Remember that expensive fats are no better fuel than cheap ones. Use drippings. Don't let your butcher keep the trimmings from your meat. They belong to you. Children need some butter fat. Give it to them in plenty of whole milk or in butter.

Remember the Five Groups.

DO YOU WANT MORE HELP.

In planning your meals so as to use these five kinds of food? There are other leaflets like this to help you and answer your questions. They have practical suggestions for meals and simple and economical recipes. Here are the names of some of the first leaflets in the series:

UNITED STATES FOOD LEAFLETS

1. START THE DAY RIGHT.

A good breakfast — what you need and how to cook it.

2. DO YOU KNOW CORN MEAL?

Many ways of cooking it, all of them good.

3. A WHOLE DINNER IN ONE DISH.

Attractive dishes that make a nutritious meal and an inexpensive and timesaving one.

5. MAKE A LITTLE MEAT GO A LONG WAY.

Savory stews and meat pies require only a little meat for an excellent dish.

6. DO YOU KNOW OATMEAL?

It is very good cooked in many different ways.

7. FOOD FOR YOUR CHILDREN.

It is a simple matter to give them what they need but a very important one.

8. INSTEAD OF MEAT.

Many foods can take the place of meat. This leaflet tells how to make the exchange in a way the family will like.

Send to the U. S. Department of Agriculture, Washington, D. C., for these leaflets. Get also the Farmers' Bulletins of the series called "How to Select Foods," nos. 808, 817, 824.

Nemanyk, kad kviečių duona yra vienatinių rušių javinio maisto, Valdžia prašo musų, kad sutaupyti kviečių del pasiuntimo musų kareiviams ir sąjungiečiams. Tegul šiaurė pamēgina Pietų kornų duoną, o Pietus šiaurės avižų košę. Pusē užsiganėdimo virime yra pamēginimas naujų daiktų. Avižų pudingas yra labai skanus. Žiurėk į pamfletą No. 6 del surašo.

Cukras ir Siropai yra kuras, taipgi, ir jie priduoda skoni kitiem valgiam. Tai naudingas maistas, bet daugelis žmonių valgio daugiau jo negu reikia. Saldus vaisiai, suprantamai, turi daug cukraus ir yra tinkamesni vaikams negu saldainiai.

Riebuma, tai kuras — Jo ypač reikalauja sunkiai dirbanti žmonės. Atsimink, kad brangi riebuma nėra nė kiek geresnis kuras už pigią. Vartok nuo kepsnio nulašėjusią riebumą. Neleisk mėsininkui nupiauti taukus nuo mėsos. Tie taukai jums priguli. Vaikams reikia sviesto riebumos. Duok jiems užtektinių to čielame piene ir svieste.

Atmink penkias Grupes.

AR NORI DAUGIAU PAGELBOS.

Išplenavime valgių, kad suvartotum visas penkias maisto rušis? Yra kitų pamfletų kaip šitas, kurie pagelbės jums ir atsakys į jusų klausymus. Jie turi praktiškų patarimų kaslink valgių ir aiškių, ekonomiškų surašų. Štai vardai nekurių iš pirmųjų pamfletų šiame leidinyje:

SUV. VALSTIJŲ MAISTO PAMFLETAI.

1. PRADĒK DIENĄ ATSAKANČIAI.

Geri pusryčiai — ko jums reikia ir kaip tą išvirti.

2. AR PAŽIŠTI KORNŲ MILTUS?

Daugelis budų juos išvirti, ir visi budai geri.

3. ČIELI PIETUS VIENAME VALGYJE.

Pritraukianti valgiai, kurie yra maistinės, nebrangus ir neima daug laiko sutaisyti.

5. KAIP DAUGIAUSIA NAUDOS IŠGAUTI IŠ TRUPUČIO MĖSOS. —

Skanus šutiniai ir mėsos pajai reikalauja tik truputį mėsos, kad padaryti puikų valgi.

6. AR PAŽYSTI AVIŽŲ MILTUS?

Jie labai geri išvirti daugeliu įvairių budų.

7. MAISTAS DEL JUSŲ KUDIKIU.

Nesunku jiems duoti ko jiems reikia, bet labai svarbu.

8. VIETON MĖSOS.

Daugelis maistų gali užimti vietą mėsos. Ši pamfleta pasako kaip tai daryti, kad šeimynai patiktu.

Pareikalauk iš U. S. Department of Agriculture, Washington, D. C. šių pamfletų. Taipgi gauk "Farmers' Bulletins" serijos, užvardintos "Kaip išrinkti maistą." No. 808, 817, 824.

(LITHUANIAN.)

IŠSIRINK MAISTĄ IŠMINTINGAI.

Studijuok šias penkias maisto grupes.

Kožnas maistas ką valgai gali buti jėdetas i vieną šitų grupių. Kožna grupė atlieka tam tikrą užduotį išmaitinime jūsų kuno. Vertėtų išrinkti maistą iš kožnos grupės kasdien.

1. Daržovės arba vaisiai.
2. Pienas, kiaušiniai, žuvis, mėsa, suris, šabelbonai, žirniai, pinacai.
3. Javai — Kornų miltai, avižos, ryžiai, duona ir tt.
4. Cukrus, siropai, dželē, medus ir tt.
5. Riebuma — Sviestas, magarinas, medvilnio sėklių aliejus, alyvų aliejus, riebumai lašanti nuo kepsnio, taukai.

Gali vartoti vieną maistą vieton kito toj pat grupėje. Pa-veizdan, avižos gali buti vartotos vieton kviečių, ir kiaušiniai, o kartais šabelbonai vieton mėsos; bet avižos negali buti vartoja-mos vieton pieno. Vartok ir avižas ir pieną.

**JUMS REIKIA MAISTO IŠ KOŽNOS GRUPĖS KASDIEN
—NEPRALEISK NĒ VIENOS.**

**ŠTAI PRIEŽASTIS KODEL JUMS REIKIA TŪ
PENKIŲ GRUPIŲ.**

Vaisiai ir daržovės suteikia dalį medegos iš kurios kunas yra padarytas ir pagelbsti jo daugybei dalių gerai veikti. Jie pagelbsti išvengti žarnų užsikimšimo, kuris padaro jūsų galvą skaudėti ir padaro jūs rambiai. Rušis, kurias išsirenki, paeina nuo sezono, bet atsimink, kad pigesniai vaisiai tankiai turi tą pat vertę kaip brangesni.

Pienas, kiaušiniai, žuvis, mėsa, žirniai, šabelbonai. — Šie pagelbsti subudavoti augantį kuną ir atnaujinti nudėvėtas dalis. Tas tai jū svarbiausia užduotis. džiovinti žirniai ir šabelbonai padaro gerus valgijus vieton mėsos, laiks nuo laiko, bet nepraleisk anų maistų visiškai. Pienas yra labai svarbus. Pirk bent pus-kvortę ant dienos del kožno nario jūsų šeimynos. Joks kitas maistas negali užimti jo vietą del vaikų. Sutaupink pinigų ant mėsos, jei tas butinai reikalinga, bet nesiskupēk pirkti pieno.

Javai. Duona ir pusryčiams valgiai. Šie valgiai veikia kaip kuras, kad galėtumėt atlikti savo darbą, maždaug taip kaip gesolinas bedegantis automobiliaus inžine padaro jū eiti. Tą jūs galite laikyti jū svarbiausia užduočia. Ir paprastai jie yra pigiausias kuras, ką galit gaut. Priegtam, jie suteikia kunui dalį subudavojimo medegos.